

УДК 159.99

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ КИБЕРЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ

© Кузнецова Д.В.

*Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С.П. Королева, г. Самара, Российская Федерация*

e-mail: Dariakyy@yandex.ru

Компьютерные технологии неумолимо развиваются в последние годы, поэтому их использование в образовании и проведении досуга (времяпрепровождение за компьютерными играми) накладывает особый отпечаток на развитие личности современных подростков.

Киберзависимость относится к нехимической аддикции. Кибераддикция характеризуется стремлением уйти от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния нехимическими средствами. В результате человек существует в виртуальном и сюрреалистическом мире. Он не только не решает насущных проблем, но и останавливает свой рост, что приводит к снижению интеллектуальной деятельности, нарушениям в эмоциональной и коммуникативной сфере [1], построению отношений, не основанных на личностно развивающих взаимодействиях [2]. Последствия данного образа жизни разнообразны, они включают как психические, так и физические нарушения.

К физическим последствиям киберзависимости относятся: головные боли; боль в спине и нарушение сна; «травмы повторяющихся нагрузок»; «компьютерный зрительный синдром». Однако эти проявления нарушений относятся не к осмысленному использованию Интернета, а скорее к акту использования компьютера [3; 4]. Подобные симптомы были замечены у пользователей социальных сетей в период пандемии [5].

К психическим последствиям киберзависимости относится агрессия. Было зафиксировано немало случаев агрессивного поведения, связанного с компьютерными играми, проявляющегося ярче всего в подростковом возрасте. Например, нашумевший случай в феврале 2023 года в Химках пятиклассница из-за игры нанесла подруге около 30 ножевых ранений кухонным ножом [6].

В данной работе в качестве методов диагностики компьютерной зависимости был использован комплекс взаимодополняющих методов.

Скрининговый метод диагностики компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот [7] позволяет выявить кибераддикцию, в том числе и интернет-аддикцию. Был проведен опрос среди учащихся в возрасте от 12 до 15 лет. Среди них 65 % опрошенных имеют стадию «увлеченности» компьютерными играми, это значит, что зависимость как таковая отсутствует. Однако авторы считают, что именно на данной стадии мероприятия по профилактике киберзависимости дадут наибольший эффект [7]. Около 30 % опрошенных имеют первую стадию зависимости, и у 3 % вторая стадия. В таких случаях настоятельно рекомендуют реабилитационные, а в некоторых случаях и лечебные мероприятия.

Тест А.В. Гришиной определяет уровень интереса к компьютерным играм у подростков [8]. У 10 % обследованных подростков выявлена первая стадия зависимости – «естественный» уровень, когда компьютерные игры носят развлекательный характер, не имеется негативных последствий; опрошенные могут

контролировать свою игровую активность. Больше половины, а именно 60 % испытуемых имеют вторую стадию зависимости. Для них компьютерные игры являются важной частью их жизни, но при этом они не теряют контроля над временем во время игры. Третья стадия компьютерной зависимости характерна для 30 % учащихся. В этой группе подростков игры занимают все свободное время, они постоянно думают о достигнутых результатах и стремятся повысить их. Для более глубокого анализа особенностей компьютерной зависимости у подростков можно использовать следующие методы: шкала интернет-зависимости Чена – шкала CIAS (S.H. Chen) [9], общая шкала проблемного использования Интернета-3 (GPIUS3) А.А. Герасимова, А.Б. Холмогорова [10].

Таким образом, результаты пилотажного исследования показали, что проблема компьютерной зависимости у подростков существует, она не приобрела еще критическую стадию. Можно констатировать необходимость проведения профилактических мероприятий, связанных с формированием у подростков культуры использования компьютерных технологий.

### Библиографический список

1. Демильханова А.М. Психология аддиктивного поведения: учебно-справочное пособие. Бишкек: КРСУ, 2014.
2. Егорова У.Г. Личностно развивающие взаимодействия с детьми как основа позитивного родительства // Вестник Самарского государственного университета. 2013. № 8–1 (109). С. 268–273.
3. Аппакова-Шогина Н.З. Компьютерные игры: Pro et contra // Проблемы современного педагогического образования. 2002. № 76 3. С. 18–21.
4. Войскунский А.Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010. 253–260 с.
5. Егорова У.Г. Формирование культуры здорового образа жизни у студентов в период пандемии // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. 2021. Т. 27, № 1. С. 62–67.
6. В Химках школьница нанесла однокласснице до 100 ударов ножом // Газета.ру. URL: <https://www.gazeta.ru/social/2023/02/07/16212649> (дата обращения: 01.03.2023).
7. Юрьева Л.Н., Большот Т.Ю. Компьютерная зависимость. Формирование, диагностика, коррекция и профилактика. М., 2006.
8. Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. № 4.
9. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: учебное пособие / В.Л. Малыгин [и др.]. Москва, 2011. 33 с.
10. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника // Консультативная психология и психотерапия. 2018. № 3. С. 56–79.